Крапивная Ольга Николаевна

Подписан: Крапивная Ольга Николаевна
DN: C=RU, O=МБОУ СОШ пгт. Приисковый, CN=Крапивная Ольга Николаевна, E=schoolprisk2@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2021.12.10 15:54:07+09'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Утверждаю
директор школы МБОУ СОШ
пгт.Приисковый
/О.Н.Крапивная/

Десятидневное меню рационов горячего питания (завтрак) для обеспечения питанием школьников 1-4 классов на 2020-2021 учебный год

ПОНЕДЕЛЬНИК 2

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД БЛЮДА	ЖИРЫ	БЕЛКИ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕНН.	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА						ВИТАМИНЫ				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/КАРОТ	B1	B2	PP	C
	ЗАВТРАК	граммы				ккал	миллиграммы										
	Суп молочный с вермишелью	200	5,03	10,16	25,55	213,70	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	11,3	
	Хлеб пшеничный	30	0,27	2,28	14,07	69,30	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
	Повидло	20	0,16	0,00	3,90	16,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,03	0,00	0,0	
	Чай с сахаром	200	0,00	0,09	13,49	51,62	0,52	11,57	2,57	1,98	3,71	0,41	1,58	0,06	0,14	1,58	5,40
	Йогурт	180	7,38	2,70	10,62	102,60	0,05	1,08	18,00	0,00	223,20	171,00	27,00	0,18	0,27	16,20	
	Свежие фрукты	100	0,7	0,28	10,02	46	18	214	20	9	20	0,5		0,06	0,04	0,7	10
	ИТОГО		13,54	15,51	77,65	499,46											

ВТОРНИК 2

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД БЛЮДА	ЖИРЫ	БЕЛКИ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕНН.	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА						ВИТАМИНЫ				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/КАРОТ	B1	B2	PP	C
	ЗАВТРАК	граммы				ккал	миллиграммы										
	Рис	100	3,92	5,52	42,34	234,69	0,03	0,00	10,	0,20	4,90	63,91	21,07	0,44	0,02	0,91	
	Куриная голень	70	9,2	18,1	0,1	161											
	Подлив	30	0,48	1,68	1,38	22,92	0,01	0,07	22,50	0,11	118,00	13,90	2,12	0,08	0,02	1,44	
	Хлеб пшеничный	30	0,27	2,28	14,07	69,30	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
	Сок фруктовый	200	0,00	0,09	13,49	51,62	0,50	11,57	2,50	1,98	3,71	0,41		0,00	0,00	0,04	0,05
	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,91	0,91	24,70	217,00	59,49	636,06	36,61	20,59	25,17	5,04	0,08	0,08	0,05	0,68	377,52
	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	ИТОГО		16,28	13,27	110,96	839,93											

СРЕДА 2

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД БЛЮДА	ЖИРЫ	БЕЛКИ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕНН.	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА						ВИТАМИНЫ				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/КАРОТ	B1	B2	PP	C
	ЗАВТРАК	граммы				ккал	миллиграммы										
	Суп (куриный)	200	7,40	3,40	7,80	91,40	0,06	5,23	9,43	1,06	19,97	58,85		17,46			
	Салат из свеклы	60	0,95	6,06	4,88	77,76	0,02	5,70	0,00	2,70	28,78	25,88		12,51	0,76	0,02	3,78
	Хлеб пшеничный	30	0,27	2,28	14,07	69,30	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
	Какао	200	9,40	8,50	10,83	160,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,50	108,10		29,60	1,02	0,13	8,10
	Пирожное	50	3,45	11,00	24,00	208,80	0,05	0,00	30,01	0,56	17,22	70,87	25,62	1,65	0,07	3,20	
	Йогурт	180	7,38	2,70	10,62	102,60	0,05	1,08	18,00	0,00	223,20	171,00	27,00	0,18	0,27	16,20	
	Свежие фрукты	100	0,70	0,94	22,23	219,20	32,76	362,70	44,46	28,08	37,44	5,38	0,03	0,05	0,08	0,23	11,70
	ИТОГО		29,55	34,88	94,43	929,52											

ЧЕТВЕРГ 2

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД БЛЮДА	ЖИРЫ	БЕЛКИ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕНН.	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА						ВИТАМИНЫ				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/КАРОТ	B1	B2	PP	C
	ЗАВТРАК	граммы				ккал	миллиграммы										
	Рожки	100	5,21	4,78	31,84	196,30	2,34	57,92	10,21	7,31	41,54	0,74	0,03	0,08	0,03	0,55	
	Подлив	30	0,48	1,25	1,68	1,38	22,92	0,01	0,07	22,50	0,11	118,00	13,90	2,12	0,08	0,02	1,44
	Тефтели	70	3,12	0,72	2,82	43,38	53,2	1489,6	129,2	106,4	228,0	3,80		0,23	0,15	1,14	53,2
	Хлеб пшеничный	30	0,27	2,28	14,07	69,30	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
	Салат (овощной)	60	1,00	4,25	3,38	56,25	0,02	14,20	0,00	1,91	85,55	20,13		10,28	0,48	0,02	2,38
	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,002,00	0,70	5,80	18,00	4,00		0,42	0,01	0,00	
	Чай с молоком	200	0,00	0,09	13,49	51,62	0,50	11,57	2,57	1,98	3,71	0,41		0,00	0,00	0,04	11,70
	Свежие фрукты	0,00	0,00	0,00	0,00	217	32,76	362,70	44,46	28,08	37,44	5,38	0,03	0,05	0,08	0,23	11,70
	ИТОГО		11,58	15,33	82,16	718,63											

ПЯТНИЦА 2

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД БЛЮДА	ЖИРЫ	БЕЛКИ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕНН.	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА						ВИТАМИНЫ				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/КАРОТ	B1	B2	PP	C
	ЗАВТРАК	граммы				ккал	миллиграммы										
	Гречка	200	9,25	3,50	8,75	103,50	0,14	15,31	3,13	2,76	129,84	217,10		33,49	1,17	0,09	46,8
	Подлив	30	0,48	1,68	1,38	22,92	0,01	0,07	22,50	0,11	118,00	13,90	2,12	0,008	0,02	1,44	
	Сосиска	30	0,55	2,80	18,75	94,50	308,50	111,00	14,50	19,50	60,00	1,65		0,08	0,04	0,32	
	Хлеб пшеничный	30	0,27	2,28	14,07	69,30	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
	Кисель	200	0,09	0,10	26,98	106,86	6,84	67,81	7,40	2,14	8,85	0,58	0,01	0,01	0,01	0,07	39,20
	Сгущенное молоко 8,5%	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	30,70	21,90		3,40	0,02	0,04	0,09.ж
	Сырники	50	2,95	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	9,38	0,55	247,63	46,18		7,02	0,50	0,05	2,69
	Йогурт	180	7,38	2,70	10,62	102,60	0,05	1,08	18,00	0,00	223,20	171,00		27,00	0,18	0,27	16,20
	Свежие фрукты	100	0,91	0,91	24,70	217,00	59,49	636,06	36,61	20,59	25,17	5,04	0,08	0,08	0,05	0,68	377,52
	ИТОГО		21,88	17,77	134,25	878,58											